



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی
کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی

گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

عنوان:

**بررسی آگاهی ، نگرش و عملکرد دانشجویان
پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و مامایی
قزوین در مورد فعالیت جسمانی در سال ۱۳۹۴**

مجری /مجریان طرح:

عاطفه علیزاده، کاظم حسین زاده
همکاران طرح:محمود علیپور حیدری

چکیده پژوهش:

زمینه: امروزه علل و عوامل بسیاری وجود دارد که میزان فعالیت انسان ها کاسته شده است. که خود منشا بسیاری از بیماری می باشد. انجام فعالیت جسمانی مناسب باعث کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های مزمن و قلبی و عروقی شود. هم چنین فعالیت جسمانی یکی از اجزای سبک زندگی سالم است که بر روی ابعاد سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی دانشجویان و جامعه اثر مثبت دارد.

هدف: مساله ی بی تحرکی در جامعه به خصوص دانشجویان اهمیت زیادی دارد که هدف از این مطالعه بررسی آگاهی ، نگرش و عملکرد دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین می باشد که این گروه پزشکی نقش بسیار مهمی در آموزش زندگی سالم به جامعه دارند و الگوی و سرمشق دیگران در سبک زندگی می باشند. که لازم است ضامن سلامت خود و دیگران باشند.

روش ها: این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی بود که تمام دانشجویان پرستاری و مامایی به شکل سرشماری تصادفی به طوری که از کل دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و مامایی که تقریباً حدود ۴۰۰ نفر بودند ، افرادی که تمایل به همکاری داشتند و ترم اول نبودند (۲۰۰ نفر) وارد پژوهش شدند . روش جمع اوری داده از پرسش نامه خود ساخته که در مطالعات رضانخوانی و همکاران در سال ۱۳۹۱ که در خصوص بررسی آگاهی و نگرش و عملکرد دانشجویان نسبت به فعالیت جسمانی انجام شد که دارای روایی و پایایی می باشد، استفاده گردید. برای سؤالات آگاهی در زمینه فعالیت جسمانی (حاوی ۶ سؤال $a=0.75$) و برای سؤالات نگرش (حاوی ۱۶ سؤال $a=0.87$) بدست آمد. روایی پرسشنامه فعالیت جسمانی، با اعمال نظرات کارشناسان و متخصصان ورزش صورت گرفت و آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰.۷۸ به دست آمد. که در این مطالعه ۲۰۰ پرسش نامه با همکاری دانشجویان تکمیل گردید. در نهایت داده ها به وسیله نرم افزار آماری از spss ورژن ۱۶ استفاده گردید. میانگین و میانه سنجیده شد و به منظور اختلاف آماری میانگین ها از آزمون ANOVA, T-Test و سپس از آزمون تعقیبی Tukey استفاده شد. $p<0.05$ به عنوان معیار معنی دار بودن اختلاف میانگین در نظر گرفته شد.

یافته ها: میانگین سنی نمونه پژوهش 21.5 ± 0.5 سال بود . ۵۷ نفر (۲۸.۵٪) آن ها پسر و بقیه دختر بودند. ۱۳۳ نفر آن ها (۶۶.۵٪) دانشجویان پرستاری بودند. ۶۷ نفر آن ها معادل ۳۳.۵٪ دانشجویان مامایی بودند. ۱۸۸ نفر معادل ۹۲٪ دانشجویان در خصوص فعالیت بدنی نگرش مثبت داشتند. میانگین نگرش آن ها در زمینه فعالیت بدنی 3.1 ± 5.9 بود. بر اساس چک لیست فعالیت بدنی حاکی از آن است که پیاده روی ، ورزش های کششی ، بدنسازی در دو جنس تفاوت معناداری داشته است.

نتیجه گیری: این پژوهش نشان داد که آگاهی و نگرش دانشجویان پرستاری و مامایی در زمینه فعالیت جسمانی بیش از ۵۰٪ بوده است. این مطالعه حاکی از آن است که نوع فعالیت بدنی در دو جنس دختر و پسر متفاوت است. آنچه در مجموع از این پژوهش به دست آمده این است که علیرغم سطح بالای نگرش و دانش دانشجویان پرستاری و مامایی

نسبت به فعالیت های بدنی میزان انجام عملی فعالیت بدنی در آنها متناسب استاندارد های بین المللی نیست. لذا تاکید بر فراهم سازی زمینه مناسب برای فعالیت بدنی در آنها مورد توجه پژوهشگران است.

کلیدواژه‌ها: آگاهی ، نگرش ، عملکرد ، فعالیت جسمانی